

FOOTBALL TEACHING METHODOLOGY APPLIED BY TRAINERS ON TRAINING STAGES

A METODOLOGIA DE ENSINO DO FUTEBOL APLICADA PELOS TREINADORES NAS ETAPAS DE FORMAÇÃO

Paulo Paixão¹, Manuel Abad², & Javier Giménez²

¹Instituto Politécnico de Beja. Escola Superior de Educação. Departamento de Artes, Humanidades e Desporto (IPBeja, Beja, Portugal)

²Universidad de Huelva (Spain)

ABSTRACT

INTRODUCTION: Traditional football teaching methodologies guide the sports environment towards the ego, but open and participatory methodologies generate greater involvement and motivation of players (Hortigüela et al., 2015). Thus, it is important to better understand the methodologies that are being applied by coaches in the training stages of young footballers. **PURPOSE:** This study aimed to identify the football teaching methodology applied by the coaches of the training stages in the region of Beja (Portugal). **METHOD:** To collect data, 124 football coaches were surveyed using a previously constructed and validated questionnaire (Paixão, Abad & Giménez, 2019). **RESULTS:** The data showed that both directive methods (89%) and discovery-based methods (92%) are often used by coaches. There was a tendency to prioritize technical-tactical aspects over physical ones (90.3%) and a greater concern to use playful methodologies (84.7%). The technical-tactical means were worked with opposition (93.6%), especially by the coaches who intend to reach professionals. The data also showed that there was difference between the coaches who defend the fundamentally competitive goals (68.6%) and those who defend the fundamentally recreational goals (76.6%), although the competition was considered adjusted to the psychoevolutionary characteristics of the young players (89.6%). **DISCUSSION:** This study allowed to describe and examine the methodology that the coaches of children and young people apply daily in training and to identify some aspects that should be considered. Regarding the teaching methodology, there was some division, because it was possible to realize that there is clearly no more used methodology than another. What partly contradicts Lledó et al. (2014) when stating that coaches mainly use directive methods. There is a need to continue to study the applied methodologies as these are crucial for the motivation of athletes and for a quality teaching of football.

KEYWORDS: Coaches, soccer, training, methodologies

RESUMO

INTRODUÇÃO: As metodologias tradicionais do ensino do futebol orientam o ambiente desportivo para o ego, mas as metodologias abertas e participativas geram um maior envolvimento e motivação dos jogadores (Hortigüela et al., 2015). Desta forma, é importante perceber melhor as metodologias que estão a ser aplicadas pelos treinadores nas etapas de formação dos jovens futebolistas. **OBJETIVO:** Este estudo teve como principal objetivo identificar a metodologia de ensino do futebol aplicada pelos treinadores das etapas de formação na região de Beja (Portugal). **MÉTODO:** Para a recolha de dados foram inquiridos 124 treinadores de futebol de formação através de um questionário previamente construído e validado (Paixão, Abad & Giménez, 2019). **RESULTADOS:** Os dados demonstraram que tanto os métodos diretivos (89%) como os métodos baseados na descoberta (92%) são utilizados com frequência pelos treinadores. Existiu a tendência de trabalhar prioritariamente os aspetos técnico-táticos em relação aos físicos (90.3%) e uma maior preocupação em utilizar metodologias lúdicas (84.7%). Os meios técnico-táticos foram trabalhados com oposição (93.6%), especialmente pelos treinadores que pretendem chegar a profissionais. Os dados permitiram ainda perceber que existiu alguma divisão entre os treinadores que defendem os objetivos fundamentalmente competitivos (68.6%) e os que defendem os objetivos fundamentalmente recreativos (76.6%), não obstante a competição foi considerada ajustada às características psicoevolutivas dos jovens jogadores (89.6%). **DISCUSSÃO:** Este estudo permitiu descrever e examinar a metodologia que os treinadores de crianças e jovens aplicam diariamente no treino e identificar alguns aspetos que devem ser alvo de reflexão. No que se refere à metodologia de ensino existiu alguma divisão, pois foi possível perceber que não existe com clareza uma metodologia mais utilizada do que outra. O que em parte contradiz Lledó et al. (2014) quando afirma que os treinadores utilizam principalmente métodos diretivos. Existe a necessidade de continuar a estudar as metodologias aplicadas pois estas são determinantes para a motivação dos atletas e para um ensino de qualidade do futebol.

PALAVRAS-CHAVE: Treinadores, Futebol, Formação, Metodologias.

INTRODUÇÃO

As metodologias tradicionais do ensino do futebol orientam o ambiente desportivo para o ego, mas as metodologias abertas e participativas geram um maior envolvimento e motivação dos jogadores (Hortigüela et al., 2015). Desta forma, é importante perceber melhor as metodologias que estão a ser aplicadas pelos treinadores nas etapas de formação dos jovens futebolistas. Este estudo teve como principal objetivo identificar a metodologia de ensino do futebol aplicada pelos treinadores das etapas de formação na região de Beja (Portugal).

MÉTODO

Para a recolha de dados foram inquiridos 124 treinadores de futebol de formação através de um questionário previamente construído e validado (Paixão, Abad & Giménez, 2019).

RESULTADOS

Os dados demonstraram que tanto os métodos diretivos (89%) como os métodos baseados na descoberta (92%) são utilizados com frequência pelos treinadores. Existiu a tendência de trabalhar prioritariamente os aspetos técnico-táticos em relação aos físicos (90.3%) e uma maior preocupação em utilizar metodologias lúdicas (84.7%). Os meios técnico-táticos foram trabalhados com oposição (93.6%), especialmente pelos treinadores que pretendem chegar a profissionais. Os dados permitiram ainda perceber que existiu alguma divisão entre os treinadores que defendem os objetivos fundamentalmente competitivos (68.6%) e os que defendem os objetivos fundamentalmente recreativos (76.6%), não obstante a competição foi considerada ajustada às características psicoevolutivas dos jovens jogadores (89.6%).

CONCLUSÃO

Este estudo permitiu descrever e examinar a metodologia que os treinadores de crianças e jovens aplicam diariamente no treino e identificar alguns aspetos que devem ser alvo de reflexão. No que se refere à metodologia de ensino existiu alguma divisão, pois foi possível perceber que não existe com clareza uma metodologia mais utilizada do que outra. O que em parte contradiz Lledó et al. (2014) quando afirma que os treinadores utilizam principalmente métodos diretivos. Existe a necessidade de continuar a estudar as metodologias aplicadas pois estas são determinantes para a motivação dos atletas e para um ensino de qualidade do futebol.

REFERENCIAS | REFERÊNCIAS

1. Hortigüela, D., Fernández-Río, J., & Pérez, A. (2015). Efectos del planteamiento docente en la enseñanza del fútbol sobre el clima de aula. Percepciones de alumnado y profesorado. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(1), 295-306.
2. Lledó, E., Martínez, G., & Huertas, F. (2014). Perfil del entrenador de fútbol en la etapa escolar en escuelas de clubes de élite de la Comunitat Valenciana. Cultura Ciencia y Deporte, 9(25), 57-68.

3. Paixão, P., Abad, M. T., & Giménez F. J. (2019). Diseño y validación de un cuestionario para estudiar la formación de entrenadores de fútbol base. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 294-300.

LOAD INDICATORS IN MONITORING TRAINING AND COMPETITION IN SOCCER: A SYSTEMATIC REVIEW

INDICADORES DA CARGA NA MONITORIZAÇÃO DO TREINO E DA COMPETIÇÃO NO FUTEBOL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Mauro Miguel^{1,2,3,4}, Nuno Loureiro^{1,2}, Eduardo Teixeira^{1,2}, Javier García-Rubio^{3,4}, & Sergio Ibañez^{3,4}

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior, Portugal.

² Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Instituto Politécnico de Santarém, Santarém, Portugal.

³ Universidad de Extremadura, Cáceres, Espanha.

⁴ Grupo de Investigación de Optimización del Entrenamiento y el Rendimiento Deportivo, Universidad de Extremadura, Cáceres, Espanha.

INTRODUÇÃO

A monitorização da carga do treino e da competição é uma tarefa relevante na avaliação do desempenho dos atletas e da equipa, suportando as opções metodológicas utilizadas pelos treinadores e respetivo staff técnico. Os cientistas desportivos normalmente obtêm medições de uma carga de treino externa prescrita, “trabalho físico”, acompanhada por uma carga de treino interna, “resposta” fisiológica ou perceptiva” (Gabbett, 2016). Perante a grande quantidade de medidas de carga interna e externa recolhidas pelos equipamentos de monitorização, torna-se fundamental perceber quais as mais utilizadas e úteis de serem avaliadas.

METODOLOGIA

A revisão foi realizada de acordo com as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses). Foi adotada a estratégia de pesquisa

seguida por Sarmiento et al. (2014). A pesquisa foi efetuada no dia 22 de Março de 2018 através da base de dados eletrónica Web of Science. Foram utilizadas as palavras-chave “soccer” e “football”, associando-se a cada uma delas os termos “internal load”, “external load” e “workload”.

A análise elegeu a revisão de estudos experimentais e/ou descritivos que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: 1) publicados em periódicos revisados por pares; 2) relatavam dados acerca da monitorização da carga no treino e/ou na competição; (3) participantes eram futebolistas do género masculino a competir a nível regional e/ou nacional. Foram excluídos da revisão, estudos que envolviam (1) praticantes não-federados, (2) futebolistas do género feminino, (3) outras modalidades desportivas, como o futsal, ou (4) que não relatavam dados de monitorização.

RESULTADOS

A pesquisa inicial identificou 789 títulos na base de dados eletrónica Web of Science e outros 2 títulos na base de dados eletrónica Researchgate. Todos os registos foram exportados para um software de gestão de bibliografias (Endnote Web), tendo os duplicados sido eliminados automaticamente (312 referências). Os 479 artigos existentes foram então sujeitos a avaliação do título e do abstract, resultando em 396 exclusões da base de dados. Posteriormente, foi lido o texto integral dos 83 artigos restantes, dos quais 39 foram eliminados devido à inexistência de relevância para com os objetivos do presente estudo. Após este procedimento, 43 artigos foram aprofundadamente analisados e integram esta revisão sistemática. A inexistência de relação dos estudos com a monitorização da carga no treino e/ou na competição revelou-se a principal razão das exclusões (n = 27). A integração do género feminino (n = 4), de atletas não-federados (n = 6) e o envolvimento de outras modalidades (n = 3) nos estudos foram as razões para a exclusão dos restantes artigos.

CONCLUSÕES

Existe uma grande variabilidade nas medidas de carga interna e externa recolhidas no treino e na competição, assim como se observa, por exemplo, a categorização das

distâncias percorridas por zonas de velocidade com diferentes intervalos. O desafio é garantir que os dados sejam apresentados de maneira significativa para atletas e treinadores, reconhecendo-se que a decisão sobre quais as ferramentas de monitorização, ou técnicas de utilização, deve permanecer do lado dos cientistas desportivos envolvidos (Bourdon et al., 2017).

REFERENCIAS | REFERÊNCIAS

1. Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., ... Cable, N. T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), S2-161-S2-170. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2017-0208>
2. Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter *and* harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
3. Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>

ANALYZING THE DECISION-MAKING PROCESS IN PORTUGUESE COACHES ACCORDING TO THE TECHNICAL GRADUATION

ANÁLISE DO PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO EM TREINADORES PORTUGUESES DE ACORDO COM A FORMAÇÃO TÉCNICA ESPECÍFICA

João Lourenço¹, Bartolomé J. Almagro², & Pedro Sáenz-Lopez²

¹ Polytechnic Institute of Beja. School of Education. Department of Arts, Humanities and Sports (IPBeja, Beja, Portugal)

² Universidad de Huelva, (Huelva, Spain)

INTRODUCTION

The decision-making process is considered one of the most relevant aspects of human performance (Araújo & Carvalho, 2009), which conditions the consistency of the success performances in every sports discipline (Passos, Batalau, & Gonçalves, 2006), both for athletes and coaches (Vicente, 2012). In this study the main goal was to analyse the coach's decision-making process according to the technical graduation.

METHODOLOGY

The sample for this research was composed of 142 coaches from the Alentejo – Portugal, with ages between 20 and 65 years old ($M = 38.14$ years), from which 124 (87.3%) were male and 18 (12.7%) were female. Of these coaches, 102 trained collective sports (71.8%) and 40 trained individual sports (28.2%). The average number of years as coach was 12.37. The Coach's Decision-Making Questionnaire was used (QTDT; Guia, 2009). The data analysis was performed with the SPSS (IBM, v.24). First, we proceeded to refine the data matrix, calculate the reliability, study variables and their normality. Subsequently, the analyses were performed to calculate the descriptive statistics of each of the variables, as well as the possible differences in the average score according

to the age (20-29; 30-37; 38-46; 47-65 years old) and the experience of the coach (0-4 years; 5-9 years; 10-19 years and 20 years)

RESULTS

The results concerning the technical graduation pointed that coaches with level 3 and level 4 present the higher average values and coaches with level 1 the lowest values. Significant statistics differences are found in the variables context-specific perceptual skills (CSPS), previous knowledge on the context (PKC), Assessment of the situation (AS), cognitive adaptability to the context (CAC), Model's conceptual context (MCC), in favour of coaches with level 3 and in the strategies to manage the uncertainty of the context (SMUC) in favour of coaches with level 2 and level 3.

Distinguishing coaches of collective sports disciplines from those of individual sports disciplines, in the first case, coaches with 4 present the highest average total values. Significant statistics differences are found in the following variables cognitive adaptability to the context (CAC), in favour of coaches with level 4 under coaches without graduation, and strategies to manage the uncertainty of the context (SMCU), in favour of coaches with level 3 under coaches with level 1. In the second case, it is coaches with level 3 present the highest average total values. We found significant statistics differences, that level 1 coaches present the lowest statistically significant values in the variables previous knowledge on the context (PKC), Model's conceptual context (MCC), metacognition on the context (MC), strategies to manage the uncertainty of the context (SMUC) in favour of coaches with level 2 and level 3. And in the variable context-specific perceptual skills (CSPS) in favour of coaches with level 2, level 3 and without graduation and finally in cognitive adaptability to the context (CAC) coaches without graduation and with level 1 present the lowest statistically significant values in favour the coaches with level 3 and 2.

The results concerning the technical graduation pointed that coaches with level 3 and level 4 present the higher average values and coaches with level 1 the lowest values. Significant statistics differences are found in the variables context-specific perceptual skills (CSPS), previous knowledge on the context (PKC), Assessment of the situation (AS),

cognitive adaptability to the context (CAC), Model's conceptual context (MCC), in favour of coaches with level 3 and in the strategies to manage the uncertainty of the context (SMUC) in favour of coaches with level 2 and level 3.

Distinguishing coaches of collective sports disciplines from those of individual sports disciplines, in the first case, coaches with 4 present the highest average total values. Significant statistics differences are found in the following variables cognitive adaptability to the context (CAC), in favour of coaches with level 4 under coaches without graduation, and strategies to manage the uncertainty of the context (SMCU), in favour of coaches with level 3 under coaches with level 1. In the second case, it is coaches with level 3 present the highest average total values. We found significant statistics differences, that level 1 coaches present the lowest statistically significant values in the variables previous knowledge on the context (PKC), Model's conceptual context (MCC), metacognition on the context (MC), strategies to manage the uncertainty of the context. (SMUC) in favour of coaches with level 2 and level 3. And in the variable context-specific perceptual skills (CSPS) in favour of coaches with level 2, level 3 and without graduation and finally in cognitive adaptability to the context (CAC) coaches without graduation and with level 1 present the lowest statistically significant values in favour the coaches with level 3 and 2.

These results go accordingly to numerous studies which state that to be a competent coach, it is important to present a balanced relationship of experiences from the practice of sport as an athlete and coach and a pedagogical and academic training appropriate to the role (Araújo, 1997; Gilbert & Trudel, 2001; Pacheco, 2005; Werthner & Trudel, 2006).

CONCLUSIONS

The coach's decision-making process is influenced by the coach's level of technical graduation. Coaches with higher level of technical graduation can take more effective decisions without the effort; have greater ability to detect more subtle and pertinent information, to assessment of the situation and to take quick and intuitive decisions.

INTRODUÇÃO

A tomada de decisão é considerada um dos aspetos mais relevantes da performance humana (Araújo & Carvalho, 2009), que condiciona a consistência de desempenhos de sucesso em qualquer modalidade (Passos, Batalau e Gonçalves, 2006), quer em atletas quer em treinadores (Vicente, 2012). Neste estudo, propusemo-nos analisar o processo de tomada de decisão do treinador de acordo com a sua formação técnica específica.

METODOLOGIA

A amostra para esta pesquisa foi composta por 142 treinadores do Alentejo - Portugal, com idades compreendidas entre os 20 e os 65 anos ($M = 38,14$ anos), dos quais 124 (87,3%) eram do sexo masculino e 18 (12,7%) do sexo feminino. Destes treinadores, 102 eram treinadores de modalidades coletivas (71,8%) e 40 de modalidades individuais (28,2%). A média de anos como treinador foi de 12,37 anos. Foi utilizado o Questionário de Tomada de Decisão do Treinador (QTDT; Guia, 2009). A análise dos dados foi realizada com o SPSS (IBM, v.24). Primeiramente, procedemos ao aperfeiçoamento da matriz de dados, calculámos a confiabilidade, as variáveis do estudo e sua normalidade. Posteriormente, foram realizadas as análises para o cálculo da estatística descritiva de cada uma das variáveis, bem como as possíveis diferenças na pontuação média de acordo com a idade (20-29; 30-37; 38-46; 47-65 anos) e a experiência do treinador (0-4 anos; 5-9 anos; 10-19 anos e 20-50 anos).

RESULTADOS

Os resultados referentes à tomada de decisão apontaram que treinadores com nível 3 e 4 apresentam os valores médios mais elevados e treinadores com nível 1 os valores médios mais baixos. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis: habilidades perceptivas específicas do contexto (HPEC), conhecimento prévio sobre o contexto (CPSC), avaliação da situação (AS), adaptabilidade cognitiva ao contexto (ACC), modelos conceptuais do contexto (MCC), a favor de treinadores com nível 3 e nas estratégias para gerir a incerteza do contexto (EPGIC) a favor de treinadores com nível 2 e 3.

Distinguindo os treinadores de modalidades coletivas e de modalidades individuais, no primeiro caso, treinadores com nível 4 apresentam os valores médios totais mais elevados. Sendo encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis adaptabilidade cognitiva ao contexto (ACC), a favor de treinadores com nível 4 sobre os treinadores sem graduação, e nas estratégias para gerir a incerteza do contexto (EPGIC), a favor de treinadores com nível 3 sobre os treinadores com nível 1. No segundo caso, os treinadores com nível 3 apresentam os valores médios totais mais elevados. Sendo encontradas diferenças estatisticamente significativas, nos treinadores com nível 1 que apresentaram os valores estatisticamente significativos mais baixos nas variáveis conhecimento prévio sobre o contexto (CPSC), Modelos conceptuais do contexto (MCC), metacognição sobre contexto (MC) e nas estratégias para gerir a incerteza do contexto (EPGIC) a favor dos treinadores com nível 2 e 3; e na variável Habilidades perceptivas específicas do contexto (HPEC) a favor dos treinadores com nível 2, 3 e sem graduação. Finalmente na variável adaptabilidade cognitiva ao contexto (ACC) os treinadores sem graduação e com nível 1 apresentaram os valores estatisticamente significativos mais baixos em relação aos treinadores com nível 3 e 2.

Estes resultados vão ao encontro de numerosos estudos que afirmam que para ser um treinador competente, é importante apresentar uma relação equilibrada entre a experiência como atleta e treinador e uma formação pedagógica e académica adequada à sua função (Araújo, 1997). Gilbert & Trudel, 2001; Pacheco, 2005; Werthner & Trudel, 2006).

CONCLUSÕES

O processo de tomada de decisão do treinador é influenciado pelo nível de graduação técnica específica. Treinadores com nível superior de graduação técnica conseguem tomar decisões mais efetivas e sem esforço; ter uma maior capacidade de detetar informações mais subtis e pertinentes; de avaliar melhor a situação; e de tomar decisões mais rápidas e intuitivas.

REFERENCES | REFERÊNCIAS

1. Araújo, D., & Carvalho, J. (2009) Tomada de decisão também se treina: uma aplicação no tênis. In M. R. Ferreira & A. A. Machado (Eds.), *Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício-O treinador e a psicologia do esporte* (Vol. 4) (pp. 115-140). São Paulo: Atheneu.
2. Araújo, J. (1997). A atitude profissional do treinador. *Revista Treino Desportivo*, 1, 3-10.
3. Gilbert, W., & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 16-34.
4. Guia, N. (2009). *Treino da tomada de decisão do treinador: Análise da influência dos constrangimentos metadecisionais* (Master's thesis). Available from <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/749>
5. Pacheco, R. (2005). *Segredos de Balneário – A palestra dos treinadores de futebol antes do jogo*. Lisboa: Prime Books
6. Passos, P., Batalau, R., & Gonçalves, P. (2006). Comparação entre as abordagens ecológica e cognitivista para o treino da tomada de decisão no Tênis e no Rugby. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6 (3), 305-317.
7. Vicente, N. (2012). *Duração dos Efeitos do Método de Treino dos Constrangimentos Metadecisionais na Capacidade de Tomada de Decisão do Treinador* (Master's thesis). Available from <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/1290>
8. Werthner, P. & Trudel, P. (2006). A new theoretical perspective for understanding how coaches learn to coach. *The Sport Psychologists*, 20, 196-210.